

しっかり食べて
毎日を元気に
過ごそう!

セロトニン作りにも役立つ!

大学生協の
人気メニューを
組み合わせ
ました!

こんな日の、おすすめ組み合わせ

1 午後の授業も がんばりたい!



ガツンと
エネルギー
チャージ!

麻婆豆腐 + もち麦ごはん

ひとこと 豆腐でたんぱく質を、
もち麦ごはんではエネルギー補給!
午後までしっかり動きたい日に◎



2 朝ごはんを 食べそびれた...



バナナフルーツヨーグルト + メロンパン

ひとこと パンだけで済ませがちな朝に、
ヨーグルトをプラス。
手軽でも“ちょっと整う”組み合わせ!

手軽に
おいしく!

3 テスト・レポート期間を 乗り切りたい!



鯖の塩焼き + もち麦ごはん

温泉たまご + こくうま豚汁

ひとこと 魚・卵・汁物でしっかり栄養補給。
集中したい時こそ、
“定食スタイル”がおすすめ!

頭を使う
時期の味方!

組み合わせのポイント!



たんぱく質で
体力・集中力を
サポート!



炭水化物で
エネルギーを
しっかり補給!



野菜や汁物で
ビタミン・ミネラルも
バランスよく!

4 軽めに整えたい



冷奴 + かぼちゃの
ハニーナッツサラダ

ひとこと 冷奴でたんぱく質、
かぼちゃとナッツでビタミン補給。
軽めでも満足感のある組み合わせ!

やさしく
整える!

自分のコンディションに合わせて、
無理なく、おいしく、バランスよく
食べていきましょう!

